



Kartoffelsuppe mit Linsenbällchen

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Kartoffelsuppe

2 EL Butter
800 g mehligkochende Kartoffeln
1 Porree
2 Karotten
1 Stange Stangensellerie
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
1 l Gemüsebrühe
½ EL gerebelter Majoran
1 EL Crème fraîche
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Linsenbällchen

250 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
½ EL Paprikapulver (edelsüß)
3 EL frische Petersilie (gehackt)
1 Ei
100 g Semmelbrösel
100 g Kichererbsenmehl
2 EL raffiniertes Pflanzenöl

Sowie

Schnittlauch (Garnitur)



Zubereitung (circa 50 bis 55 Minuten):

Für die Suppe die Zwiebel und die Karotten schälen und würfeln. Stangensellerie und Porree putzen und in kleine Stücke beziehungsweise Ringe schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Salz, einer Prise Zucker sowie etwas geriebener Muskatnuss, gerebeltem Majoran und zwei Lorbeerblättern würzen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Den Ansatz mit Gemüsebrühe auffüllen, einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze und halb geschlossenem Deckel circa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Während die Suppe kocht, die roten Linsen unter kaltem Wasser abspülen und in einem Topf mit Wasser für zwölf bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Überschüssiges Wasser am Ende durch ein Sieb abgießen und die Linsen gut abtropfen lassen.

Weiterhin eine fein gewürfelte Zwiebel, eine geriebene Knoblauchzehe, Kreuzkümmel, rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver sowie gehackte Petersilie mit den Linsen vermengen. Ein Ei, Semmelbrösel und Kichererbsenmehl für die Bindung hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Linsenteig mit angefeuchteten Händen kleine, walnussgroße Bällchen formen, diese mit etwas raffiniertem Öl bestreichen und portionsweise für acht Minuten bei 170 Grad in der Heißluftfritteuse backen. (Alternativ im Backofen bei 200 Grad Umluft für circa 25 Minuten backen.)

Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab grob pürieren. Einen Esslöffel Crème fraîche einrühren, nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Kartoffelsuppe in tiefe Teller füllen, die knusprigen Linsenbällchen daraufsetzen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

705 kcal – 30 g Fett – 20 g Eiweiß – 80 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.